



Coupe Formation 2025 2026

Ordre des éléments ballon

CF2

- 1 : Roulement libre sur un bras puis les 2 bras devant
- 2 : Circumductions sagittales une main puis l'autre
- 3 : Lancer par poussée à 2 mains
- 4 : Roulement sur le dos debout
- 5 : Série de 6 rebonds à une main changement de rythme
- 6 : Lancer par élan sagittal d'une main

CF3

- 1 : 1/2 spirales dans le plan horizontal dans chaque sens
- 2 : Roulement sur les 2 bras parallèles puis dos
- 3 : Lancer par poussée à une main
- 4 : Roulement devant le corps sur chaque bras
- 5 : Série de 6 rebonds avec un changement de rythme et 2 changements de main
- 6 : Lancer par élan d'une main